

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel ve fizyolojik testlerde kullanılan terminolojik terimler arasında değildir?
 - a) Uygunluk bileşenleri
 - b) Ölçüm bileşenleri
 - c) İstatistik ve değerlendirme terimleri
 - d) Test türleri
 - ☒ e) Katılımcı türleri
2. Aşağıdakilerden hangisi atletik performans bileşenlerinden biri değildir?
 - ☒ a) Aerobik uygunluk
 - b) Sürat
 - c) Kuvvet
 - d) Koordinasyon
 - e) Hareketlilik
3. Araştırma hangisi kütle/ağırlık ölçü birimidir?
 - a) Metre
 - ☒ b) Kilogram
 - c) Newtonmetre
 - d) Joule
 - e) Watt
4. Aşağıdakilerden hangisi kütlenin tanımıdır?
 - a) Kütle, Bir nesnenin ne kadar başından sonuna kadar olan mesafeyi ifade etmektedir.
 - b) Kütle, iş yapma yeteneği olarak tanımlanır.
 - ☒ c) Kütle, bir nesnedeki maddenin miktarı olarak tanımlanan temel bir miktardır.
 - d) Kütle, Bir cisme uygulanan kuvvet ile cisme kuvvet uygulanırken cismin kuvvet doğrultusunda hareket ettiği mesafenin ürünüdür.
 - e) Kütle, Yapılan işin oranını ifade eden değişkendir.
5. Aşağıdakilerden hangisi kütle ve ivmenin ürünü olarak hesaplanmış bir kavramdır?
 - a) Hacim
 - b) Güç
 - c) İvmelenme
 - d) Açısal Hız
 - ☒ e) Kuvvet

6. Aşağıdakilerden hangisi iş hesaplanırken kullanılan formüldür?
- a) Yol/zaman
 - b) Kuvvet/Zaman
 - ☒ c) Kuvvet*Mesafe
 - d) Mesafe/Güç
 - e) Güç*Zaman
7. Aşağıdakilerden hangisi enerji birimi olarak kullanılmaktadır?
- ☒ a) Kilokalori
 - b) Metre
 - c) Watt
 - d) Newtonmetre
 - e) Kilogram
8. Aşağıdaki kavramlardan hangisi bir nesnenin dönüş hızı olarak tanımlanmaktadır?
- a) Hız
 - b) Güç
 - c) İş
 - ☒ d) Açısal Hız
 - e) Basınç
9. Aşağıdakilerden hangisinde 1 radyanın açı karşılığı doğru olarak verilmiştir?
- a) 53,7°
 - b) 55,3°
 - c) 59,6°
 - ☒ d) 57,3°
 - e) 55,7°
10. Aşağıdakilerden hangisi istatistiksel değerlendirme terimlerinden biri değildir?
- a) Güvenirlik
 - ☒ b) Devamlılık
 - c) Nesnellik
 - d) Korelasyon
 - e) Geçerlilik

Cevap Anahtarı

1.e, 2.a, 3.b, 4.c, 5.e, 6.c, 7.a, 8.d, 9.d, 10.b

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel ve fizyolojik test ve ölçümlerin kullanım amaçlarından biri değildir?
 - a) Performans değerlendirmesi
 - b) Antrenman proglamlaması
 - c) Performans gelişiminin izlenmesi
 - ☒ d) Amaca uygun testin belirlenmesi
 - e) Rekabet öncesi hazırlık
2. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel ve fizyolojik testler sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar arasında yer almaz?
 - ☒ a) Sporcu seçimi ve kategorizasyon
 - b) Geçerli ve güvenilir test seçimi
 - c) Sporcu hazırlığı
 - d) Teste uygun hazırlık
 - e) Testin doğru açıklanması
3. Aşağıdakilerden hangisinde fiziksel ve fizyolojik testlerde dikkat edilmesi gereken hususlar arasında olan beslenme ile ilgili verilen bilgiler doğrudur?
 - a) Test öncesi 12-13 saat içinde ağır yemek yenmemeli, 1 saat öncesinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler kullanılmamalıdır.
 - ☒ b) Test öncesi 3-4 saat içinde ağır yemek yenmemeli, 1 saat öncesinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler kullanılmamalıdır.
 - c) Test öncesi 12-13 saat içinde ağır yemek yenmemeli, 6 saat öncesinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler kullanılmamalıdır.
 - d) Test öncesi 3-4 saat içinde ağır yemek yenmemeli, 6 saat öncesinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler kullanılmamalıdır.
 - e) Test öncesi 3-4 saat içinde ağır yemek yenmemeli, 12 saat öncesinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler kullanılmamalıdır.
4. Aşağıdakilerden hangisi testlerin durdurulması gereken durumlar arasında yer almaz?
 - a) Yaralanma veya ağrı
 - b) Solunum zorluğu
 - c) Yüksek nabız
 - d) Baş dönmesi veya bayılma
 - ☒ e) Soğuk hava

5. Aşağıdaki testlerden hangisi uygulama şekline göre sınıflandırılan testler arasında yer almaktadır?
- a) Laboratuvar testleri
 - b) Saha testleri
 - ☒ c) Direkt testler
 - d) Maksimal testler
 - e) Submaksimal testler
6. Aşağıdakilerden hangisi vücut kompozisyonu değerlendirme testleri arasında yer almaz?
- a) Cilt kalınlığı ölçümü
 - b) Biyoelektrik impedans analizi
 - c) Hidrostatik tartı
 - ☒ d) Astrand rhyning testi
 - e) Hava değişimi plethysmografi
7. Aşağıdakilerden hangisi kuvvet değerlendirme testleri arasında yer alır?
- a) Dual enerji X- ışını absorptiometri
 - ☒ b) Koşu ve sıçrama testleri
 - c) Maksimal oksijen tüketimi
 - d) T-Drill testi
 - e) Hexagon testi
8. Sporcunun aerobik kapasitesini değerlendirmek isteyen bir antrenör aşağıdaki testlerden hangisini seçmesi gerekmektedir?
- a) 10 metre çabukluk testi
 - b) Wingate testi
 - ☒ c) Maksimal oksijen tüketimi testi
 - d) Margaria-Kalamen testi
 - e) Illinois çeviklik testi
9. Aşağıdakilerden hangisi sürat değerlendirme testleri arasında yer almaz?
- a) 100 metre sprint testi
 - b) 10 metre çabukluk testi
 - c) 20 metre çabukluk testi
 - d) Koşu temelli anaerobik sprint testi
 - ☒ e) Repeated sprint testi

10. Altıgen şekilde yerleştirilmiş koniler arasında hızlı bir şekilde ilerleyerek çeviklik yeteneğinin ölçüldüğü koordinasyon ve çeviklik testi aşağıdakilerden hangisidir?

- ☒ a) Hexagon testi
- b) T-drill testi
- c) Pro çeviklik testi
- d) Illinois çeviklik testi
- e) 100 metre sprint testi

Cevap Anahtarı

1.d, 2.a, 3.b, 4.e, 5.c, 6.d, 7.b, 8.c, 9.e, 10.a

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Vücut kompozisyonu değerlendirmeleri aşağıdakilerden hangisini belirlemek için kullanılır?
 - a) Vücuttaki su oranını
 - ☒ b) Vücuttaki yağ oranını
 - c) Vücuttaki mineral oranını
 - d) Boy-kilo oranını
 - e) Bel-kalça oranını
2. Erkek ve kadınlarda belli işlevleri sürdürmek için gerekli olan esansiyel yağ miktarı oranı kaçtır?
 - a) %25 ve %30
 - b) %10 ve %20
 - ☒ c) %3 ve %12
 - d) %5 ve %18
 - e) %10 ve %25
3. Android paterni olarak ifade edilen şişmanlıkta yağ vücudun hangi bölgesinde depolanmıştır?
 - ☒ a) Karın bölgesi
 - b) Kalça bölgesi
 - c) Uyluk bölgesi
 - d) Kol bölgesi
 - e) Diz bölgesi
4. Aşağıdakilerden hangisi İdeal vücut ağırlığı hesaplamasında, genç erkekler için ideal vücut yağ sınırı kaç olmalıdır?
 - a) %5-15
 - b) %6-12
 - c) %12-18
 - ☒ d) %8-19
 - e) %3-13
5. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi vücut kompozisyonu değerlendirmek için kullanılan bir saha testidir?
 - a) Hava hacmi değişimi
 - b) Hidrostatik tartma
 - c) Bioelektrik İmpedans
 - d) Bilgisayarlı tomografi
 - ☒ e) Deri kıvrımı testi

6. Sporcuların beden bileşimini değerlendirmek için aşağıdaki yöntemlerden hangisi önerilmez?
- ☒ a) Vücut kütle indeksi
- b) Deri kıvrımı testi
- c) Hava hacmi değişimi
- d) Hidrostatik tartma
- e) Bioelektrik İmpedans
7. Bölgesel yağ dağılımı ile ilişkili hastalık riski durumunu değerlendirmek için hangi teknik kullanılır?
- a) Deri kıvrım kalınlığı testi
- b) Bioelektrik İmpedans
- c) Vücut kütle indeksi
- ☒ d) Bel-kalça oranı
- e) Hidrostatik tartma
8. 5.2.4. olarak rakamlarla ifade edilen bir kişi aşağıdakilerden hangi vücut yapısına sahiptir?
- ☒ a) Ektomorfik endomorfi
- b) İleri derecede endomorf,
- c) Mezomorfik endomorfi
- d) Ektomorfik mezomorf
- e) Dengeli mezomorf
9. Taşınabilir, maliyeti düşük, kullanımı kolay ve yaygın olan vücut kompozisyonu ölçüm yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?
- a) BT
- b) Bod Pod
- c) DXA
- d) MRI
- ☒ e) BIA
10. Aşağıdakilerden hangisi vücut yoğunluğu ölçümünde en geçerli standart yöntem olarak kabul edilir?
- a) Deri kıvrım kalınlığı
- b) Bioelektrik impedans analizi
- ☒ c) Hidrostatik tartım
- d) Bel-Kalça oranı
- e) Vücut kütle indeksi

Cevap Anahtarı

1.b, 2.c, 3.a, 4.d, 5.e, 6.a, 7.d, 8.a, 9.e, 10.c

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Sportif performans testlerin amacı aşağıda verilenlerden hangisi değildir?
 - a) Performans Değerlendirmesi
 - b) Gelişim Takibi
 - c) Yetenek seçimi
 - d) Bilimsel araştırma
 - ☒ e) Sakatlıkların tedavi edilmesi

2. Aşağıdakilerden hangisi Sportif Performans Testlerinde İzlenmesi Gereken Adımlardan değildir?
 - a) Hedef belirleme
 - ☒ b) Spor branşının belirlenmesi
 - c) Protokol Hazırlama
 - d) Test uygulama
 - e) Sonuçların analizi

3. Aşağıdaki testlerden hangisi futbolcuların maksimum hızını ölçer?
 - ☒ a) 40 Yard (36,6 metre) Sprint Testi
 - b) 5-10-5 Shuttle (Pro-Agility) Testi
 - c) Max VO₂ Testi
 - d) Laktat testi
 - e) İzokinetik test

4. Aşağıdakilerden hangisi futbolculara uygulanan izokinetik testlerin amacını içerir?
 - a) Sporcunun maksimum hızını ölçmek için
 - b) Sporcunun dayanıklılığını ölçmek için
 - c) Sporcunun çevikliğini ölçmek için
 - d) Sporcunun aerobik performans kapasitesini artırmak için
 - ☒ e) Sporcunun kas gücünü ölçmek için

5. Aşağıdakilerden hangisi basketbol performans testlerinden değildir?
 - a) Sürat ve hız testleri
 - b) Sıçrama testleri
 - c) Çeviklik testleri
 - ☒ d) Topla çalışma beceri testleri
 - e) Pas ve Top Hakimiyeti Testleri

6. Aşağıdakilerden hangisi hentbol branşında yapılan hareketin anerobik alaktik enerji sistemine dahil değildir?
- a) Uzun süreli hareketler
 - b) Yavaş hücumlar
 - ☒ c) Ani hücumlar
 - d) Yavaş şutlar
 - e) Pas hareketleri
7. Aşağıdakilerden hangisi alp disiplini branşında sporculara uygulanan testlerdendir?
- ☒ a) Denge ve stabilite testleri
 - b) Sıçrama testleri
 - c) 40 yard sprint testleri
 - d) Şut testleri
 - e) Çeviklik testleri
8. Aşağıdakilerden hangisi kış spor branşları için uygulanan testlerden değildir?
- a) Sürat ve hız testleri
 - ☒ b) Servis ve smaç testleri
 - c) Şut gücü ve hassasiyeti testleri
 - d) Atış testleri
 - e) Denge ve stabilite testleri
9. Aşağıdakilerden hangisi uzun mesafe ile kısa mesafe koşucularını ayıran en önemli testtir?
- a) Reaksiyon zamanları testi
 - b) Dayanıklılık testi
 - c) Çeviklik testi
 - d) Sürat ve hız testleri
 - ☒ e) Laktik eşik testi
10. Aşağıdakilerden hangisi mücadele sporları için uygulanan testlerden değildir?
- a) Çeviklik ve reaksiyon testleri
 - b) Teknik beceri testleri
 - c) Patlayıcılık testleri
 - ☒ d) Atış testleri
 - e) Kuvvet testleri

Cevap Anahtarı

1.e, 2.b, 3.a, 4.e, 5.d, 6.c, 7.a, 8.b, 9.e, 10.d

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Kas kuvveti ve güç testlerinin birincil amacı aşağıda verilenlerden hangisidir?
☒ a) Kuvvet antrenmanlarının etkisini değerlendirmektir
b) Sağlıklı olup olmadığımızın test edilmesi
c) Dayanıklılık seviyemizin test edilmesi
d) Bazal metabolizma hızının test edilmesi
e) Maksimal Sürat gelişimini test etmek
2. Yapılacak olan testlerde, elde edilecek sonuçların daha güvenli ve tutarlı olabilmesi için aşağıdakilerden hangisine ihtiyaç yoktur?
a) Test dönemlerinin tutarlı olması
b) Testlerin bir önceki döneme göre benzer şartlarda olması
☒ c) Sporcunun antrenörün aynı olması
d) Sporcunun güvenliğinin sağlanması
e) Sporcunun fiziksel ve mental olarak hazır olması
3. Sportif performans açısından kuvvetin önemi ve etkisi nedir?
a) Yalnızca kas kütlesini artırır.
b) Sadece dayanıklılığı geliştirir.
☒ c) Hızlı ve patlayıcı hareketleri destekler.
d) Esnekliği artırır.
e) Yalnızca kardiyo dayanıklılığını geliştirir.
4. Bir sporcu, 80 kg ağırlığında olan bir 1 RM Bilateral Back Squat testini doğru bir şekilde tamamlıyorsa, sporcu en fazla kaç tekrar yapabilir?
☒ a) 1 Tekrar
b) 3 Tekrar
c) 5 Tekrar
d) 7 Tekrar
e) 9 Tekrar
5. Aşağıdakilerden hangisi Bilateral Back Squat testinin özelliğini ifade eder?
a) Üst vücut kuvvetinin ve gücünün değerlendirilmesi için kullanılır.
☒ b) Alt vücut kuvvetinin ve gücünün değerlendirilmesi için kullanılır.
c) Çalışılan kas gruplarını dengelemek için kullanılır.
d) Kardiyo kapasitesini artırmak için uygulanır.
e) Dayanıklılığı ölçmek için kullanılır.

6. Aşağıdaki çıktılarından hangisi İzokinetik kuvvet ölçümlerinden elde edilemez?
- a) Kasın ürettiği zirve tork
 - b) Kasın ürettiği ortalama tork
 - c) Kasın ürettiği toplam güç
 - ☒ d) Kasın ürettiği maksimum sürat
 - e) Kasın ürettiği zirve güç
7. Bir sporcu, 1RM Unilateral Back Squat testi için 60 kg ağırlığında bir deneme yaparken başarılı olamadı. Bu durumda, aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
- a) Ağırlığı artırmalı ve yeniden denemeli
 - b) Testi tekrarlamalı ve yeni bir başlangıç ağırlığı seçmeli
 - c) Testi tamamlamadığı için 1RM hesaplanamaz
 - d) Test sonlandırılmalı
 - ☒ e) Ağırlığı azaltmalı ve yeniden denemeli
8. Tekrarlı Sıçrama (CMJ) Testi hangi amaçla kullanılır?
- a) Kardiyo dayanıklılığını ölçmek için kullanılan bir testtir.
 - b) Vücut kompozisyonunu değerlendirmek için kullanılan bir testtir.
 - c) Esneklik seviyesini belirlemek için kullanılan bir testtir.
 - ☒ d) Kas kuvveti, patlayıcılığı ve güç ölçümünde kullanılan bir testtir.
 - e) Reaksiyon ölçmek için kullanılan bir testtir.
9. Aşağıdakilerden hangisi Bench Press Testi'nin özelliğini ifade eder?
- a) Bacak kuvvetini ölçmek için kullanılır.
 - ☒ b) Üst vücut kas kuvvet ve gücünü değerlendirmek için yapılır.
 - c) Kardiyo kapasitesini test etmek için kullanılır.
 - d) Alt vücut kas kuvvet ve gücünü değerlendirmek için yapılır.
 - e) Maksimum sürati değerlendirmek için yapılır.
10. Pençe Kuvveti Testi aşağıda örnek olarak verilen sporlarda önemli bir performans göstergesidir?
- a) Yüzme ve dalış
 - b) Futbol ve basketbol
 - ☒ c) Güreş ve tırmanma
 - d) Tenis ve golf
 - e) Kayak ve buz pateni

Cevap Anahtarı

1.a, 2.c, 3.c, 4.a, 5.b, 6.d, 7.e, 8.d, 9.b, 10.c

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi aerobik kapasite belirlemek için kullanılan basamak testlerinden değildir?
 - a) Scinolfi Step Testi
 - b) Harvard Step Testi
 - ☒ c) Üç Seviyeli Aerobik Test
 - d) Step Down Testi
 - e) Queen's College Step Testi

2. “Fiziksel aktivitenin dakikası başına vücudun kullanabileceği maksimum oksijen miktarı, genellikle mL/kg/dk olarak ifade edilir; kardiyorespiratuar veya aerobik uygunluğun en iyi göstergesidir.”

Yukarıda bulunan paragrafta hangi tanımdan bahsedilmektedir?

 - a) Nabız
 - b) Atım Hacmi
 - c) Kan Basıncı
 - ☒ d) Maksimal Oksijen Tüketimi
 - e) Aerobik Uygunluk

3. “Akciğerler, kalp ve kan damarlarının, uzun süreli fiziksel aktivite taleplerini karşılamak için hücrelere yeterli miktarda oksijen verme yeteneğine denmektedir.”

Yukarıda bulunan paragrafta hangi tanımdan bahsedilmektedir?

 - a) Anaerobik Kapasite
 - ☒ b) Aerobik Kapasite
 - c) Kan Basıncı
 - d) Kuvvet
 - e) Atım hacmi

4. Aşağıdakilerden hangisi aerobik kapasite belirlemek için kullanılan bisiklet testlerinden değildir?
 - a) Astrand- Rhyning Bisiklet Testi
 - b) PWC-170 Bisiklet Testi
 - c) Üç Seviyeli Aerobik Test
 - ☒ d) Harvard Step Testi
 - e) Scinolfi Bisiklet Ergonometresi Testi

5. “Eklem ağrısı çekenler, fazla kilosu olanlar ve daha farklı sağlık sorunları olan katılımcılar için maksimal oksijen tüketimini belirleme de iyi bir alternatif olabilmektedir. Kişilerin kas ve iskelet sistemine diğer test yöntemlerine göre fazla yük bindirmemektedir.”

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi test yönteminden bahsedilmektedir?

- a) Saha Testler
- b) Basamak Testleri
- ☒ c) Bisiklet Testleri
- d) Anaerobik Testler
- e) Koşu Bandı Testleri

6. Testlerinin düşük maliyetli olması, kurulum kolaylığı sağlaması, sabit bir kalibrasyonunun olması, adımlama hareketinin günlük hayatta olağan olarak fazla kullanılması bu testlerin avantajları olarak görülmektedir.”

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi test yönteminden bahsedilmektedir?

- a) Bisiklet Testleri
- b) Koşu Bandı Testleri
- c) Saha Testleri
- d) Anaerobik Testler
- ☒ e) Basamak Testleri

7. Yaygın olarak kullanılan koşu bandı egzersiz stres testidir. Koroner kalp hastalığından şüphelenilen hastaları değerlendirmek için klinik bir test olarak geliştirilmiştir, ancak kardiyovasküler uygunluğu tahmin etmek için de kullanılabilir. Bu stres testi kalp sorunu olan kişilerde yaygın olarak uygulanan maksimal bir test olduğundan, test uygun şekilde eğitilmiş sağlık personelinin gözetimi altında yapılmalıdır.

Yukarıdaki tanıma göre hangi aerobik kapasiteyi geliştirici koşu bandı testinden bahsedilmektedir?

- a) Balke Koşu Bandı Testi
- b) Astrand Koşu Bandı Testi
- ☒ c) Bruce Koşu Bandı Testi
- d) VO2max Testi
- e) Cunningham ve Faulkner Testi

8. Aşağıdakilerden hangisi aerobik kapasite belirlemek için kullanılan koşu bandı testlerinden değildir?
- a) Bruce Koşu Bandı Testi
 - b) Astrand Koşu Bandı Testi
 - c) Balke Koşu Bandı Testi
 - d) Modifiye Bruce Testi
 - ☒ e) Üç Seviyeli Aerobik Test
9. Test 3 dakika sürmektedir. Erkekler ve kadınlar farklı sayılarda bu egzersizi uygulurlar. Erkekler bu egzersizi 24 kez, kadınlar bu egzersiz dakikada 22 kez tekrar yaparlar. Metronom dakikada 96 vuruş yapacak bir ritme göre ayarlanır. Testi bitirdikten sonra kalp atım sayısını 15 saniye boyunca sayılması gerekmektedir. Atış sayısını 15 saniye için 4 ile çarpılarak sonuca ulaşılır.
- Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi test yönteminden bahsedilmektedir?
- a) Harvard Step Testi
 - b) PWC- 170 Bisiklet Testi
 - ☒ c) Home Step Testi
 - d) Astrand-Rhyming Bisiklet Testi
 - e) Bruce Koşu Bandı Testi
10. Kalp hastalarında en yüksek VO₂'yi belirlemek için klinik bir test olarak geliştirilmiştir ancak atletlerde kardiyovasküler uygunluğu tahmin etmek için de kullanılabilir. Test, eğim/eğim her bir veya iki dakikada bir artırılırken, sabit bir yürüme hızında bir koşu bandında yorulana kadar yürümeyi içerir.
- Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi test yönteminden bahsedilmektedir?
- a) Astrand Koşu Bandı Testi
 - ☒ b) Balke Koşu Bandı Testi
 - c) Bruce Koşu Bandı Testi
 - d) VO₂max Testi
 - e) Cunningham ve Faulkner Testi

Cevap Anahtarı

1.c, 2.d, 3.b, 4.d, 5.c, 6.e, 7.c, 8.e, 9.c, 10.b

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Genel bir sağlık göstergesi olarak kalbin, akciğerlerin ve kasların oksijen kullanma becerisini sağlarken aynı zamanda kişinin aerobik dayanıklılık performansı yüksek yoğunluklu egzersizden sonra toparlanma yeteneği ile de ilişkili olmaktadır.

Yukarıda bahsedilen tanım aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Kan Basıncı
- b) Kalp Atım Hızı
- ☒ c) Kardiyorespiratuar Dayanıklılık
- d) Anaerobik Eşik
- e) Atım Hacmi

2. Aşağıdakilerden hangisi aerobik temelli antrenmanın faydaları arasında yer almaz?

- a) Daha yüksek bir maksimal oksijen alımı
- b) İstirahat kalp hızında azalma
- c) Mitokondri sayısında ve büyüklüğünde bir artış
- d) Fonksiyonel kılcal damarların sayısında artış
- ☒ e) Anaerobik enzim sayısında artış

3. Test protokolleri ile ilgili aşağıdaki maddelerden hangisi yanlıştır?

- a) Sporcunun teste gönüllü olarak katılımı
- b) Teste uygun kıyafetlerin seçimi
- c) Test öncesi ısınma protokolünün uygulanması
- d) Testlerin geçerliliği ve güvenilirliği
- ☒ e) Yaş grubuna bakılmaksızın gruba aynı test protokolünün uygulanması

4. Testlerde genellikle ihtiyaç duyulan ekipmanlar kronometre, pist ya da başka yerler olabilir. Yapılan bu testler yürüyüş ya da koşu faaliyetini içerebilir. Bu testlerde belirli olan bir mesafeyi en kısa sürede kat etmeniz gerekmektedir.

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi yöntemden bahsedilmektedir?

- a) Bisiklet Testleri
- ☒ b) Alan (saha) Testleri
- c) Basamak Testleri
- d) Koşu Bandı Testleri
- e) Anaerobik Testler

5. Düşük kondisyon seviyeleri veya yaralanmalar nedeniyle koşamayan kişiler tarafından kullanılabilir. Gereken tek şey, testin sonunda en az 120 bpm'lik bir egzersiz kalp atış hızı ortaya çıkaracak olan 1 millik tempolu bir yürüyüştür.

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi yöntemden bahsedilmektedir?

- a) 1,5 Mil Koş Testi
- b) 12 Dakika Yüzme Testi
- c) Conconi Testi
- ☒ d) 1 Mil Yürüme Testi
- e) Cooper Testi

6. Katılımcıların 12 dakika içinde yapabildikleri kadar mesafe kat etmeye çalıştıkları, aerobik kondisyon için popüler olan maksimal testine ne denmektedir?

- ☒ a) Cooper Testi
- b) Conconi Testi
- c) 12 Dakika Yüzme Testi
- d) 20 m Mekik Koşusu Testi
- e) Üç Seviyeli Aerobik Test

7. Vücudun ağırlıklı olarak anaerobik enerji sistemini kullandığı bir nokta olan Anaerobik Eşiği tahmin etmek için kullanılabilen önceden tanımlanmış farklı yoğunluk seviyelerinde kalp atış hızını ölçen saha testinin ismi nedir?

- a) Cooper Testi
- b) 20 m Mekik Koşusu Testi
- c) Üç Seviyeli Aerobik Test
- ☒ d) Conconi Testi
- e) 12 Dakika Yüzme Testi

8. Yüzme sporu ile ilgilenen kişilerde veya diğer testlerden herhangi birini yapamayanlar kişiler için pratiktir. Beceri seviyesi, yüzme kondisyonu ve vücut kompozisyonundaki farklılıklar, yüzmenin enerji gereksinimlerini (oksijen alımı) büyük ölçüde etkilemektedir.

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi yöntemden bahsedilmektedir?

- a) 1,5 Mil Koşu Testi
- b) Conconi Testi
- ☒ c) 12 Dakika Yüzme Testi
- d) Cooper Testi
- e) Üç Seviyeli Aerobik Test

9. Bu testi gerçekleştirmek için gerekli olan tek ekipman bir kronometre ve önceden ölçülmüş 1,5 millik parkurdur. Uygulama olarak en kolay testlerden birisidir. Mesafeyi en kısa sürede kat etmek olduğu göz önüne alındığında, maksimal egzersiz testi olarak kabul edilmektedir.

Yukarıda aerobik kapasiteyi belirlemek için hangi yöntemden bahsedilmektedir?

- ☒ a) 1,5 Mil Koşu Testi
- b) Cooper Testi
- c) Conconi Testi
- d) 1 Mil Yürüme Testi
- e) 12 Dakika Yüzme Testi

10. Aşağıdakilerden hangisi aerobik kapasiteyi belirlemek için kullanılan saha testlerinden değildir?

- a) 1 Mil Yürüme Testi
- ☒ b) Üç Seviyeli Aerobik Test
- c) Cooper Testi
- d) Conconi Testi
- e) 1,5 Mil Koşu Testi

Cevap Anahtarı

1.c, 2.e, 3.e, 4.b, 5.d, 6.a, 7.d, 8.c, 9.a, 10.b

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdaki testlerden hangisi, anaerobik kapasiteyi değerlendirmek için kullanılır?

- a) 1 mil (1.6 km) koşu testi
- b) VO2max testi
- c) Sit-up testi
- ☒ d) Margaria-Kalamen güç testi
- e) Bench press tekrar testi

2. Aşağıdaki testlerden hangisi anaerobik güç kapasitesini ölçmek için kullanılır?

- a) 1 mil (1.6 km) koşu testi
- ☒ b) Wingate bisiklet testi
- c) Push-up testi
- d) Cooper testi
- e) Harvard step test

3. Aşağıdaki testlerden hangisi, anaerobik gücü değerlendirmek için kullanılır?

- a) 3 dakika burpee testi
- b) 1 mil (1.6 km) koşu testi
- c) Sit and reach testi
- d) Yo-yo intermittent recovery test
- ☒ e) Dikey Sıçrama testi

4. I.Test öncesi sporcuya 3-4 saat içinde ağır bir yemek yedirilmesi gerekmektedir,

II.Test öncesi 24 saat alkol alınmaması gerekmektedir,

III.Test öncesi 1 saat içinde çay, kahve ya da kola gibi içecekler tüketilmemesi gerekmektedir,

IV.Testten önce son 3 saat içinde sigara içilmiş olması gerekmektedir,

V.Test öncesi iyi bir gece uykusu almış olması gerekmektedir,

VI.Test günü veya testten 1 gün önce ağır antrenman yaptırılmalıdır.

Anaerobik bir test öncesi yukarıdaki özelliklerden hangisi yapılmamalıdır?

- ☒ a) I, IV ve VI
- b) II ve VI
- c) III, V ve II
- d) IV ve V
- e) V ve VI

5. Aşağıdakilerden hangisi klirens hızının etkilendiği faktörlerden değildir?
- a) Sporcunun Tip 1 (yavaş kasılan) ve Tip 2 (hızlı kasılan) kas liflerinin oranı
 - b) İskelet Kasları,
 - c) Kalp ve Karaciğerde kan akım hızı,
 - d) Kasta laktat salınım hızı.
 - ☒ e) Kalp atım sayısındaki değişimler
6. Dinlenik seviyede kandaki laktat seviyesi kaç olmalıdır?
- ☒ a) 0,5-1 mmol
 - b) 1,5-2 mmol
 - c) 2,5-3 mmol
 - d) 3,5-4 mmol
 - e) 4,5-5 mmol
7. 400 m. koşucusunun veya buz hokeyi sporcusunun ihtiyaç duyduğu ATP'nin yaklaşık , aerobik enerji sisteminden,yaklaşık % , ATP-PCr sisteminden kalan bölümünü ise glikolitik sistemden sağlandığı bilinmektedir.
- Yukarıda boş bırakılan yerleri doldurunuz?
- a) 20-25 , 10-15
 - b) 25-30 , 20-25
 - ☒ c) 30-40 , 10-15
 - d) 45-50 , 10-20
 - e) 30-40 , 20-25
8. Anaerobik eşik laktat seviyesi kaç olarak kabul edilmektedir?
- a) 2 mmol
 - b) 3 mmol
 - ☒ c) 4 mmol
 - d) 5 mmol
 - e) 6 mmol
9. Anaerobik performansın birim zamanındaki değerine ne denir?
- a) Aerobik Güç
 - b) Kasal dayanıklılık
 - ☒ c) Anaerobik güç
 - d) Kas gücü
 - e) Anaerobik eşik

10. , birkaç saniye ile birkaç dakika içerisinde maksimal ve supramaksimal aktivitelerde kasların performans göstergesi olarak tanımlanmaktadır.

Yukarıdaki boşluğa ne getirilmelidir?

- a) Aerobik Güç
- ☒ b) Anaerobik Performans
- c) Anaerobik güç
- d) Kas gücü
- e) Anaerobik eşik

Cevap Anahtarı

1.d, 2.b, 3.e, 4.a, 5.e, 6.a, 7.c, 8.c, 9.c, 10.b

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. İnsanın kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirmesi, hareketlerin mümkün olduğu kadar büyük bir hızla yapılması ve vücudu veya onun bir kısmını hızlı bir şekilde hareket ettirme yeteneği aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlar?
☒ a) Sürat
b) Esneklik
c) Kuvvet
d) Dayanıklılık
e) İvmeleme zamanı
2. Aşağıdakilerden hangisi sürati etkileyen etkenlerden değildir?
a) Bir kasın kasılma sürati kas liflerinin tipine bağlıdır.
b) Sinir kas koordinasyonunun geliştirilmesi ve düzeltilmesi sürati artırır.
☒ c) Sürat çalışmaları, % 50 güçle yapılan çalışmalardır.
d) Aşırı yorgunlukta maksimal hıza erişilmez dolayısıyla çalışmalarda tam dinlenme ilkesi uygulanmalıdır.
e) Sürat kasların maksimal kuvveti ve koordinasyon yeteneği özelliği üzerinde olumlu etki yapar.
3. Aşağıdakilerden hangisi sürat ve çabukluk kavramları arasındaki farklılıklardandır?
☒ a) Hareket frekansı
b) İvmeleme zamanı
c) Refleks ve reaksiyon
d) Kuvvet
e) Dayanıklılık
4. Reaksiyon zamanı aşağıdaki faktörlerin hangisinden etkilenmez?
a) Organik faktörler
b) Uyarının şiddeti
c) Kas kasılması
☒ d) Kas gücü
e) Yorgunluk

5. I. Metabolik özellikler,
II. Kandolaşımı,
III. Koordinasyon
IV. Yaş
V. Beslenme
Yukarıdakilerden hangi/ hangileri sürati etkileyen faktörlerden değildir?
- a) Yalnız I
b) I, II, III
c) I ve II
☒ d) Yalnız V
e) I, II, III, IV ve V
6. Aşağıdakilerden hangisi sürat antrenman metotlarından biri değildir?
- a) Interval antrenman metodu
☒ b) Müsabaka antrenman metodu
c) Tekrar antrenman metodu
d) Fartlek antrenman metodu
e) Sprint antrenman çalışmaları
7. Aşağıdakilerden hangisi 30 metre sürat testinin amaçlarından biri değildir?
- a) İvmelenme,
b) Mesafeyi en kısa zamanda koşma,
c) Ortalama süratini,
d) Sürat dayanıklılığını
☒ e) Kuvvette devamlılığı
8. Aşağıdakilerden hangisi sürat değerlendirme testlerinden biri değildir?
- a) İllinois testi
b) Koşu temelli sürat testi
c) 30 metre
d) Süratte devamlılık testi
☒ e) Beşgen çeviklik testi
9. Aşağıdakilerden hangisi süratte devamlılık testinde koşulan mesafeyi belirtir?
- a) 25
b) 30
☒ c) 35
d) 40
e) 45

10. Aşağıdakilerden hangisi RAST (Koşu temelli sürat testi) hesaplaması yapılırken kullanılan kavramlardan biri değildir?

- a) Maksimal güç
- b) Minimal güç
- c) Ortalama güç
- d) Yorgunluk indeksi faktörü
- ☒ e) Kalp atım sayısı

Cevap Anahtarı

1.a, 2.c, 3.a, 4.d, 5.d, 6.b, 7.e, 8.e, 9.c, 10.e

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi çeviklik becerisinin kriterlerinden biri değildir?
 - a) Tüm vücut hareketlerini içermeli
 - ☒ b) Mekânsal belirginlik içermeli
 - c) Zamansal belirsizlik içermeli
 - d) Yön değişikliği, hızlanma ve yavaşlamayı içermeli
 - e) Fiziksel ve bilişsel bileşenleri içermelidir.
2. I.Fizyoloji
II.Biyomekanik
III.Motor Öğrenme
Çeviklik antrenmanları planlanırken yukarıdakilerden hangisi ya da hangilerinden faydalanmak gerekmektedir?
 - a) Yalnız II
 - b) Yalnız III
 - c) I ve III
 - ☒ d) I, II ve III
 - e) II ve III
3. Basit olduğu ve çok ekipman gerektirmediği için özellikle yeni başlayanlar arasında hızı ve koordinasyonu geliştirmek için yaygın olarak kullanılan drill çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?
 - ☒ a) Çizgi driller
 - b) Dikdörtgen driller
 - c) Oval driller
 - d) Nokta driller
 - e) Merdiven driller
4. Vücut kontrolü ve temel hareket becerilerinin gelişimine yardımcı olmayı sağlayan drill çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Dikdörtgen driller
 - b) Çizgi driller
 - ☒ c) Merdiven driller
 - d) Nokta driller
 - e) Oval driller
5. Sporcuların ayak hızını ve kinestetik farkındalığını geliştirmek için kullanılan drill çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?
 - a) Dikdörtgen driller
 - ☒ b) Nokta driller
 - c) Oval driller
 - d) Çizgi driller
 - e) Merdiven driller

6. Aşağıdakilerden hangisi koordinasyonu oluşturan temel bileşenlerinden biri değildir?
- a) Esneklik yeteneği
 - b) Ritim duygusu
 - ☒ c) Tek yönlü olma
 - d) Yer kavrama yeteneği
 - e) Denge yeteneği
7. Aşağıdakilerden hangisi koordinasyon antrenmanında dikkat edilecek hususlardan biri değildir?
- a) Farklı durumlarda antrenmanlar yapılmalıdır.
 - ☒ b) Yükleme aniden arttırılmalıdır.
 - c) Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.
 - d) Dış koşullar değiştirilerek hareket uygulanmalıdır.
 - e) Fazla tekrarlarla hareketler öğretilmelidir.
8. Aşağıdakilerden hangisi çeviklik testlerinde dikkat edilmesi gereken hususlardan biridir?
- a) Yön değişikliği içermemelidir.
 - b) Denek testten önce ısınmamalıdır.
 - ☒ c) Testlerin doğruluğunu arttırmak için otomatik zamanlama araçları kullanılmalıdır.
 - d) Testlerin güvenilirliği için her deneğin başında farklı kişi olmalıdır.
 - e) Testler en az 10 -15 dakika sürmelidir.
9. I.Öznellik
II.Güvenirlilik
III.Geçerlilik
Test seçiminde yukarıdakilerden hangisi ya da hangilerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir?
- a) Yalnız III
 - b) Yalnız I
 - c) I, II ve III
 - d) I ve III
 - ☒ e) II ve III
10. Aşağıdakilerden hangisi en çok bilinen çeviklik testlerinden biri değildir?
- a) T testi
 - b) Edgren side step testi
 - c) Hexagon Test
 - d) Pro Çeviklik Testi
 - ☒ e) Yo Yo testi

Cevap Anahtarı

1.b, 2.d, 3.a, 4.c, 5.b, 6.c, 7.b, 8.c, 9.e, 10.e

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi çeviklik testlerinden biri değildir?
☒ a) Alternate Wall-Toss Test
b) Zigzag Testi
c) 505 Çeviklik Test
d) Burpee Testi
e) Quick Feet Test
2. Aşağıdakilerden hangisi koordinasyon testlerinden biri değildir?
a) Stick Flip Koordinasyon Testi
b) Wall-Toss Test
☒ c) J.P. Shuttle
d) Block Transfer Test
e) Disklere Dokunma Testi
3. 60-yard shuttle testi olarak da bilinen çeviklik testi aşağıdakilerden hangisidir?
a) Block Transfer Test
☒ b) J.P. Shuttle
c) 505 Çeviklik Test
d) Quick Feet Test
e) Disklere Dokunma Testi
4. Tek ayak kullanılarak birden fazla yönde hız, denge ve çeviklik becerisi ölçmeyi amaçlamaktadır.
Yukarıda tanımı verilmiş olan test aşağıdakilerden hangisidir?
a) Figür 8 Hop Testi
☒ b) J.P. Shuttle
c) Wall-Toss Test
d) Block Transfer Test
e) Stick Flip Koordinasyon Testi
5. Hangi durumlarda Edgren Side Step Testi durdurulup baştan alınır?
a) Sporcu başlangıç çizgisi olan orta çizgiyi ortalayacak şekilde dizler bükülü bekler.
b) Sporcu sağ ayağı sağ dış çizgiyi dokunana kadar yan adım atar.
c) Her 3ft'lik mesafeyi bitirmek 1 puandır.
d) Sporcu sol ayağı sol dış çizgiye geçene kadar sola yan adım atar.
☒ e) Sporcu ayaklarını çaprazlayarak hareket eder.

6. Kenarları 10 yard olacak şekilde bir kare oluşturacak test aşağıdakilerden hangisidir?
- ☒ a) Four Corners Test
 - b) J.P. Shuttle
 - c) Block Transfer Test
 - d) Wall-Toss Test
 - e) Figür 8 Hop Testi
7. Başlangıç konisinin 5 metre önüne bir işaretçi yerleştirilir. Bir Y şekli oluşturmak için ikinci çizgiden 45 derecelik açılarda olacak şekilde 5 metre sağa ve sola iki koni yerleştirilir?
- Yukarıda tanımı verilmiş olan test aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Block Transfer Test
 - b) J.P. Shuttle
 - c) Figür 8 Hop Testi
 - ☒ d) Reaktif Çeviklik Testi
 - e) Four Corners Test
8. Hangi durumlarda Reaktif Çeviklik Testi durdurulup baştan alınır?
- a) Değerlendirici iki bitiş çizgisinin arasında 8,5 metre uzakta bekler.
 - b) İkinci değerlendirici 13 metre uzaklıktadır.
 - c) İşaretçi sağ ya da sol kolunu kaldırır ve sporcu o yönde koşar.
 - d) Yön göstergesi olarak ışıklı ya da videolu uyarın kullanılabilir.
 - ☒ e) Sporcu istediği yöne koşabilir.
9. Sporcu sağ ayağı sağ dış çizgiyi dokunana kadar ya da çizgiyi geçene kadar yan adım atar. Ardından sol ayağı sol dış çizgiye geçene kadar sola yan adım atar. Sporcu 10 sn boyunca yana kayma hareketine devam eder.
- Yukarıda ifade edilen test prosedürü aşağıdakilerden hangisidir?
- a) Four Corners Test
 - b) J.P. Shuttle
 - ☒ c) Edgren Side Step Test
 - d) Figür 8 Hop Testi
 - e) Reaktif Çeviklik Testi

10. 5 metre genişliğinde ve 10 metre uzunluğunda bir dikdörtgen içinde dört koni yerleştirin. Aşağıya iki koni bırakılır. Bu iki koni (A ve D) testin başlangıç/bitiş noktasını belirtir. Yukarıda ise B ve C konileri bulunmaktadır. Kalan koniler test alanının ortasına 3 metre aralıklarla yerleştirilir.

Yukarıda ifade edilen test düzeni aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Reaktif Çeviklik Testi
- ☒ b) Illinois Çeviklik Testi
- c) Edgren Side Step Test
- d) Four Corners Test
- e) J.P. Shuttle

Cevap Anahtarı

1.a, 2.c, 3.b, 4.b, 5.e, 6.a, 7.d, 8.e, 9.c, 10.b

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıdakilerden hangisi iyi esnekliğin sağladığı faydalardan değildir?
 - a) Sağlıklı kasları ve eklemleri desteklemektedir.
 - b) Yaşam kalitesini artırmaktadır.
 - c) Daha fazla hareket özgürlüğü ve bireyin pek çok spor ve rekreasyonel aktiviteye katılma yeteneğini sağlar.
 - ☒ d) Eklem çıkığı ve kısmi eklem çıkığı dâhil olmak üzere yaralanma oranını artırabilecek dengesiz ve gevşek eklemlere yol açar.
 - e) Döndürme, kaldırma ve bükme gibi günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmeyi çok daha kolaylaştırır.
2. Aşağıdakilerden hangisi esneklik egzersizlerinin yapılması durumunda tedavi edilebilen hastalıklar arasında yer almaz?
 - ☒ a) Solunum hızında artışa sebep olur.
 - b) Dismoenore azaltır.
 - c) Genel nöromüsküler gerginlik azalır.
 - d) Psikolojik stresin neden olduğu ağrıları azaltır.
 - e) İstirahat halinde kas kramplarını hafifletir.
3. Yetişkinler için esneklik egzersizlerinin uygulama süresi aşağıdaki süre aralıklarından hangisinde doğru verilmiştir?
 - a) 5 – 10 saniye
 - ☒ b) 15 – 30 saniye
 - c) 1 – 5 saniye
 - d) 1 – 2 dakika
 - e) 2 – 5 dakika
4. Aşağıdakilerden hangisi stretching egzersizleri yaparken dikkate alınması gereken hususlar arasında yer almaz?
 - a) Derin nefes alıp gevşemeye çalışılmalı
 - b) Egzersizler yavaş ve kontrollü bir şekilde yapılmalı
 - c) Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissedildiğinde egzersiz hemen bırakılmalı
 - d) Aşırı gerilmeye neden olmayacak şekilde sınırlı bir rahatsızlık hissi hedeflenmeli
 - ☒ e) Isınma yapmadan önce stretching egzersizlerine başlanılmalı
5. Aşağıdaki testlerden hangisinde kalça ve gövde esnekliğinin gelişimi izlenilmektedir?
 - a) Statik esneklik testi – ayak bileği
 - b) Statik esneklik testi – omuz
 - ☒ c) Modifiye otur-eriş testi
 - d) Tüm vücut rotasyon testi
 - e) Kalça fleksiyon testi

6. Aşağıdakilerden hangisi modifiye otur eriş testi yapabilmek için gerekli olan malzemeler arasında yer almaz?
- a) Cetvel
 - b) Otur Eriş masası
 - c) Yardımcı
 - ☒ d) İp
 - e) Duvar
7. Aşağıdakilerden hangisi otur eriş testinin amacını içermektedir?
- a) Kalça fleksörlerinin gelişimini izlemek
 - ☒ b) Bel ve hamstring esnekliğinin gelişimini izlemek
 - c) Ayak bileği esnekliğinin gelişimini izlemek
 - d) Omuz esnekliğinin gelişimini izlemek
 - e) Omuz ve bilek esnekliğinin gelişimini izlemek
8. Tüm vücut rotasyon testi ölçümü yapılırken aşağıdaki adımlardan hangisi yapılmaz?
- a) Ölçüm terazisi duvara omuz hizasına yerleştirilir.
 - b) Gövde döndürülür.
 - ☒ c) Test sırasında parmakların açılmasına izin verilir.
 - d) Son konumda en az 2 saniye tutulur.
 - e) Panele temas ederek kademeli olarak ileri kaydırılır.
9. Aşağıdaki gonyometre ölçümleri yapılırken izlenilmesi gereken adımlardan hangisi yanlıştır?
- a) Ölçmek istenilen eklem bölgesinin belirlenmesi
 - b) Gonyometreyi kullanmadan önce eklemi stabil bir şekilde pozisyonlandırma
 - c) Gonyometrenin hareketli kısmını hareket eden kısmın üzerinde tutma
 - d) Gonyometrenin açığı ölçen derece bölümünü okuma
 - ☒ e) Gonyometreyi kasın üzerine yerleştirme
10. Aşağıdakilerden hangisi gonyometre ile yapılan ölçümler arasında yer almaz?
- ☒ a) Tüm vücut rotasyon testi
 - b) Ayak bileği dorsi fleksiyon ölçümü
 - c) Kalça ekstansiyon ölçümü
 - d) Diz fleksiyon ölçümü
 - e) Omuz fleksiyon ölçümü

Cevap Anahtarı

1.d, 2.a, 3.b, 4.e, 5.c, 6.d, 7.b, 8.c, 9.e, 10.a

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Vücudun ağırlık merkezini destek tabanı üzerinde tutma yeteneğine ne ad verilir?
☒ a) Denge
b) Postur
c) Statik denge
d) Dinamik denge
e) Objeye denge
2. Aşağıdaki aktivitelerden hangisi statik denge yetisine örnek verilebilir?
a) Merdiven inip çıkma
b) Yürüme
☒ c) Planör duruşu
d) Sandalyeye oturma- kalkma
e) İp üzerinde yürüme
3. Denge sistemleri ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
a) Vestibüler sistem özellikle başın hareketlerine duyarlıdır.
b) Propriyosepsiyon sistem ile vücudun statik ve dinamik pozisyonu algılanır.
c) Golgi tendon organı kas içi gerilimi tespit eder.
☒ d) Vestibüler sistem, dik duruş kontrolünü sürdürmek için kullanılan birincil duyuşal sistemdir.
e) Görsel sistem, vestibüler sistemin en güçlü duyu desteğini sağlar.
4. Aşağıdakilerden hangisi denge ölçüm yöntemleri içerisinde yer almaz?
a) Hareket analizi ölçümleri
b) Vücut salınımı ölçümleri
☒ c) Vücut kompozisyonu ölçümleri
d) Elektromiyografik ölçümler
e) Fonksiyonel denge ölçümleri
5. Merkez basınç noktasının veya gravite merkezinin zamanla birlikte yer değişimlerini ölçen yöntem aşağıdakilerden hangisidir?
a) Elektromiyografik ölçümler
b) Fonksiyonel denge ölçümleri
c) Vücut kompozisyonu ölçümleri
☒ d) Vücut salınımı ölçümleri
e) Hareket analizi ölçümleri

6. Aşağıdakilerden hangisi yaşlı yetişkinlerde denge performansının ölçülmesi için tasarlanmış 14 denge aktivitesini içeren bir testtir?
- a) Fonksiyonel uzanma testi
 - b) Stork testi
 - c) Kalk-yürü testi
 - d) Flamingo denge testi
 - ☒ e) Berg denge testi
7. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi statik dengeyi değerlendirmek için kullanılan bir saha testidir?
- ☒ a) Flamingo denge testi
 - b) Yıldız Denge Testi
 - c) Kalk-yürü testi
 - d) YBT-UQ denge testi
 - e) YBT-LQ denge testi
8. Aşağıdaki testlerden hangisi fonksiyonel denge ölçüm yöntemleri içinde yer almaz?
- a) Kalk ve yürü testi
 - ☒ b) İzokinetik denge testi
 - c) Uzanma testi
 - d) Berg denge testi
 - e) Stork denge testi
9. İzokinetik testlerle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlış verilmiştir?
- a) Objektiftir
 - b) Güvenlidir
 - c) Zaman kaybı yaşanabilir
 - d) Eğitimli personel gerektirir
 - ☒ e) Ucuz ve kolaydır
10. Denge test ve ölçümleri ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
- ☒ a) Fonksiyonel denge ölçümleri, denge kontrol sistemleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler verir.
 - b) Yıldız denge testi, denge ve postural kontrolü belirleyen dinamik bir testtir.
 - c) Dengeyle ilgili hem duyuşal hem de motor süreçler çocuklar olgunlaştıkça gelişir.
 - d) Denge hareketleri kolaydan zora doğru giderek yapılmalıdır.
 - e) İzokinetik testler ile objektif parametreler elde edilir.

Cevap Anahtarı

1.a, 2.c, 3.d, 4.c, 5.d, 6.e, 7.a, 8.b, 9.e, 10.a

DEĞERLENDİRME SORULARI

- I. Ligamentlerin esnekliği
 - II. Kas tonusu
 - III. Çocukluktan itibaren yapılan spor branşının hareket içeriği sebebiyle elde edilen duruş alışkanlıkları
1. Yukarıdakilerden hangisi/hangileri postüre etki eden faktörlerdendir?
 - a) Yalnız I
 - b) Yalnız II
 - c) I ve II
 - ☒ d) I, II ve III
 - e) II ve III
 2. Aşağıdaki fiziksel problemlerden hangisi posterior postür analizi ile değerlendirildiğinde gözlemlenebilir?
 - a) Anterior Pelvik Tilt
 - b) Pes planus
 - c) Tibial Torsion
 - d) Harrison Oluğu
 - ☒ e) Skolyoz
 3. Aşağıdaki fiziksel problemlerden hangisi lateral postür analizi ile değerlendirildiğinde gözlemlenemez?
 - ☒ a) Tibial Torsion
 - b) Pes cavus
 - c) Posterior Pelvik Tilt
 - d) Kifo-Lordoz
 - e) Genu rekurvatum
 4. Aşağıdaki postür bozukluklarının hangisinin tanımı yanlıştır?
 - a) Genu rekurvatum: Dizlerin hiperekstansiyona gitmesidir.
 - ☒ b) Posterior Pelvik Tilt: L5'in uzun ekseni ile S1'in uzun ekseni arasındaki pelvik inklinasyon açısının artmasıdır. SİAS'ların seviyesi, SİPS'lara göre oldukça aşağıdadır.
 - c) Lordoz: Lumbal konkavitenin aşırı artmasıdır.
 - d) Halluks Valgus: Ayak baş parmağının, ayak orta çizgisine doğru, metatarsofalangeal eklemden itibaren deviasyonudur.
 - e) Çökük Göğüs: Torasik duvarın önünün konkav ya da basık görünmesidir.

5. Aşağıdakilerden hangisi statik değerlendirme çeşididir?

- ☒ a) Sit And Reach (Otur-Eriş Testi)
- b) Overhead squat
- c) Single-leg squat
- d) Push-up
- e) Standing cable row

6. Aşağıdakilerden hangisi dinamik değerlendirme çeşididir?

- a) Trunk Forward Flexion
- b) Trunk Back Extension
- ☒ c) Star balance excursion
- d) Shoulder Flexibility
- e) Scott-French Standing Bend Reach

I. Gonyometre

II. Mezura

III. Treadmill

7. Yukarıdakilerden hangisi/hangileri statik değerlendirme için kullanılan gereçlerdendir?

- a) Yalnız I
- b) Yalnız II
- ☒ c) I ve II
- d) I, II ve III
- e) II ve III

I. Sit And Reach

II. Trunk Back Extension

III. Push-up

IV. Overhead squat

V. Yıldız Denge Testi

8. Aşağıdakilerden hangisi statik esneklik değerlendirme için kullanılmaz?

- a) I ve II
- b) I ve IV
- c) I, III, V
- ☒ d) III, IV ve V
- e) II, III ve V

- I. Kişi yüzüstü yatar vaziyette, eller ensede kenetli vaziyet alınır.
- II. Yardımcı olan kişi kalçaya bastırarak sabitler.
- III. Kişi kafasını mümkün olan en fazla mesafeye gelecek şekilde yukarı kaldırır.
- IV. Çene ile döşeme arasındaki mesafe ölçülür.

9. Yukarıda uygulanan anlatılan test hangisidir?

- ☒ a) Trunk Back Extension
- b) Scott-French Standing Bend Reach
- c) Kraus-Weber Floor Touch
- d) Yıldız Denge Testi
- e) Overhead squat

10. Aşağıdakilerden hangisi Overhead squat testi sırasında alt ekstremitedeki değişikliklerden biri değildir?

- a) Diz valgusu
- ☒ b) Tibial Torsion
- c) Azalmış kalça abdükör ve kalça dış rotasyon kuvveti
- d) Artmış kalça adduktör aktivitesi
- e) Kısıtlı ayak bileği dorsifleksiyonu

Cevap Anahtarı

1.d, 2.e, 3.a, 4.b, 5.a, 6.c, 7.c, 8.d, 9.a, 10.b